



# Upplandsslättens Scoutdistrikt inbjuder till Upplandskurserna

Lördagen den 30 januari till söndagen den 31 januari 2010

Härmed har Upplandsslättens Scoutdistrikt den stora glädjen att inbjuda er alla till den sjätte Upplandskursen. Vi träffas i år på **Wiks folkhögskola**, där vi dukar upp både god mat och ett stort urval av intressanta kurser. Här följer lite korta fakta om helgen.

## Kursplats:

Wiks folkhögskola, går att kolla in på [http://www.lul.se/default\\_9408.aspx](http://www.lul.se/default_9408.aspx). För att ta sig dit rekommenderas samåkning i bil eller med UL-buss 108. Rekommenderade tider för bussresa: Lördag, Uppsala 10.35 – Wik 11.05; Söndag, Wik 14.25 – Uppsala 15.00

## Anmälan:

De flesta kurserna är som förra året på 2 timmar, vilket gör att du har möjlighet att gå flera kurser under helgen. Glöm inte att ange dina kursval i rangordning 1 – 3.

Skicka anmälan **senast den 18/1-10** till [petteroz@hotmail.com](mailto:petteroz@hotmail.com) Sker på separat Excelmall. *Det är "först till kvarn" som gäller för kurserna, men vi kan även behöva ställa in kurser vid för få deltagare. Därför är det viktigt att ni anger flera kursval. Det finns en lägre åldersgräns på 15 år för deltagande.*

## Utrustning:

Matsaker, sovsäck och liggunderlag (beroende på val av logi, se sida 3)

## Klädsel:

Scoutskjorta samt varma ytterkläder.

## Upplysningar:

Kontakta Petter Zettergren på 073-92 92 539 eller via e-mail [petteroz@hotmail.com](mailto:petteroz@hotmail.com)

## Betalning:

**OBS! Distriktet kommer att fakturera alla deltagande kårer i efterhand.** Kostnaden framgår av sida 3. Alla kursdeltagare får med sig ett kursintyg med program som kan användas för att söka kommunala bidrag. *(Normalt är bidraget 75% av alla kostnader inkl. resekostnader. OBS detta gäller bara kårer inom Uppsala- och Knivstakommun)*  
Använd den bifogade blanketten *Ledarutbildningsstod\_ansokan\_090119.pdf*

## Barnpassning

Det finns möjlighet för barnpassning under kurspassen. Är du intresserad av det, måste du fylla i det i anmälan.

**VÄLKOMNA**

- Kurs 1. GPW- Grundkurs på Wik** 4 timmar  
Denna kurs riktar sig främst till dig som är nybliven ledare men även du som har varit ledare ett tag eller är senior/utmanarscout kan naturligtvis delta. Vi går igenom scoutmetoden och scoutings ideologi, varför vill vi hålla på med scouting? Era erfarenheter och frågor (eller farhågor) diskuteras. Vi ”provar på” ledarrollen och ser på olika sätt att planera och genomföra en aktivitet.
- Kurs 2. Lek och säkerhet på sjöis** 2 timmar  
Roliga gruppaktiviteter på isen som tränar räddningstekniker om olyckan skulle vara framme. Några värmande, lärande och kanske även konstnärliga lekar som kan toppas med din egen plurrövning. Du som deltar på isen skall ha på sig egna isdubbar, ryggsäck med grenremmar och vattentätt packat ombyte. Egen livlina med karbinhake vid ryggen är bra, men inget krav under just denna övning. Bra säkerhetsinfo finns hos Linköpings Långfärdsskridskoklubb, <http://www.llk.se>
- Kurs 3. Matlagning i skogen** 2 timmar  
Här lagar vi till Kolbotten med messmörsdoppa, som är en gammal traditionell maträtt från Dalarna, samt gör en annorlunda utformad efterrätt i reflektorugn.
- Kurs 4. Hantverk – Tennbroderi** 2 timmar  
Att dekorera skinn och kläde (tyg) med spunnen metalltråd är ett gammalt hantverk, som levt kvar in i vår tid bl a inom samekulturen. Vi tittar på olika sätt att smycka med metalltråd och börjar på ett läderarmband som smyckas med spunnen tenstråd. Beroende på modell och hur snabbt du jobbar kanske du hinner få det färdigt under passet!
- Kurs 5. Sjukvård – Grundläggande HLR** 4 timmar  
Detta är ett ämne som vi gärna lär ut inom scouterna och då är det självklart att alla ledare ska kunna fortbilda sig inom ämnet. Så här kan du passa på att gå Röda Korsets praktiska kurs i Livräddande första hjälpen L-ABC, medvetlöshet, cirkulationssvikt, stoppa kraftig blödning, sätta i halsen samt hjärtkompression (HLR) Vi kommer även att lyssna på en defibrillator och diskutera runt de senaste riktlinjerna i HLR.  
Kursbok samt certifikat delas ut efter genomgången kurs.
- Kurs 6. Nya scoutprogrammet** 2 timmar  
Kom och ta del av det nya programmet där det ska vara enklare och roligare att vara scout och ledare. Det gemensamma programmet sätter fokus på vikten av att göra medvetna val när vi planerar och genomför våra aktiviteter. Med scoutmetod och ungas utveckling i centrum!
- Kurs 7. Att hålla i ett lägerbål** 2 timmar  
Lägerbål, ett ord som framkallar en stämningsfull känsla hos de flesta scouter. Gemenskap och värme. Men vad skapar ett bra lägerbål? Elden? Sångerna? Deltagarna? Vi börjar med en teoretisk genomgång av lägerbålets delar, vad som är viktigt att tänka på och vad som förväntas av ledaren. Därefter följer lite praktiska övningar och en möjlighet att diskutera olika frågor som kan uppstå. Är till exempel alla sånger lämpliga för alla åldrar? Och vad gör man med en scout som stökar och förstör för de andra? Både du som har varit ledare i många år och du som är nybliven är varmt välkomna på denna heta kurs!

**Kurs 8. Massage** 2 timmar  
Vardagsmassage som kan hjälpa trötta ryggsäcksaxlar och ryggar. Kom och lär dig olika grepp och tekniker som mjukar upp stela och ömma muskler.

**Kurs 9. Vilda växter som mat och utrustning** 2 timmar  
Ända sedan Stenåldern har människan samlat in vilda växter för att använda dessa som mat och utrustning. Tyvärr har mycket av dessa urgamla kunskaper gått förlorade i dagens teknikanpassade och globala värld. Det finns faktiskt växter och växtdelar tillgängliga som mat och utrustning året runt, men naturligtvis är utbudet som störst under sommarhalvåret.  
Syftet med denna kurs är att sprida kunskaper till ledare och andra aktiva i kårerna om vilka vilda växter som går att nyttja som mat och utrustning. Dessa kunskaper kan sedan användas inom respektive scoutkårs verksamhet.

**Kurs 10. Sjukvård – Extreme** 4 timmar  
Du som känner att du övat tillräckligt på livräddande första hjälpen får här möjlighet att träffa en erfaren första hjälpare, och lära dig mer om andra typer av mindre och större skador. Vår kurshållare är utbildad sköterska inom akutsjukvård och har under flera år varit med i Röda Korsets frivilliga Första Hjälpengrupp samt deltagit i SM i Första Hjälp. Han har stor erfarenhet som livräddare vid olika arrangemang som exempelvis Lidingöloppet, Hultsfredsfestivalen samt kulturnatten i Uppsala. Missa inte chansen att få ta del av hans erfarenheter.

**Kurs 11. Utvecklande improvisationsteater** 2 timmar  
Kom och prova på prestationslösa teater- och improvisationslekar.  
Vi kommer att ägna oss åt massor med roliga övningar inom improvisationsteater och främst koncentrera oss på att komma ur ett mönster som många fastnat i; att man måste prestera. Här ska vi inte prestera, utan bara göra.

<b>Program:</b>	Lördag	11.00 – 11.20	Incheckning.
		11.30	Kurspass 1
		13.30	Lunch
		14.30	Kurspass 2
		16.30	Inackordering
	Söndag	18.00	Middag
		20.00	Besök på Slottet (slut c:a 22.00)
		08.00	Frukost
		09.00	Kurspass 3
		11.00	Lunch
12.00		Kurspass 4	
	14.00	Avslutning	

## **Priser:**

**Kursavgift:** **600 kr för hela helgen.**  
**350 kr för bara lördagen.**  
**350 kr för bara söndagen.**

**Logi:** **A. Säng i dubbelrum på konferenshotellet, kostar 350 kr/pers.**

(Välj ett alternativ) **B. Golförläggning, kostar 50 kr/pers.**

Normalt är bidraget **75%** av alla kostnader inkl. resekostnader

### **Anmälningssmall:**

Anmälningssmallen finns som en bifogad excelfil som ni uppmanas använda. Ni uppmanas även att skicka in anmälan kårvis och glöm inte att skriva om barnpassning önskas. Anmälan ska skickas till [petteroz@hotmail.com](mailto:petteroz@hotmail.com) senast den 18/1-10.

### **Bidragsblankett:**

Uppsalakommuns blankett för ansökan/redovisning av ledarutbildning finns som bifogad pdf.